

L'EDUCAZIONE DELLA VOCE

Come si acquista una voce
limpida, armoniosa e simpatica

(Seconda Edizione)



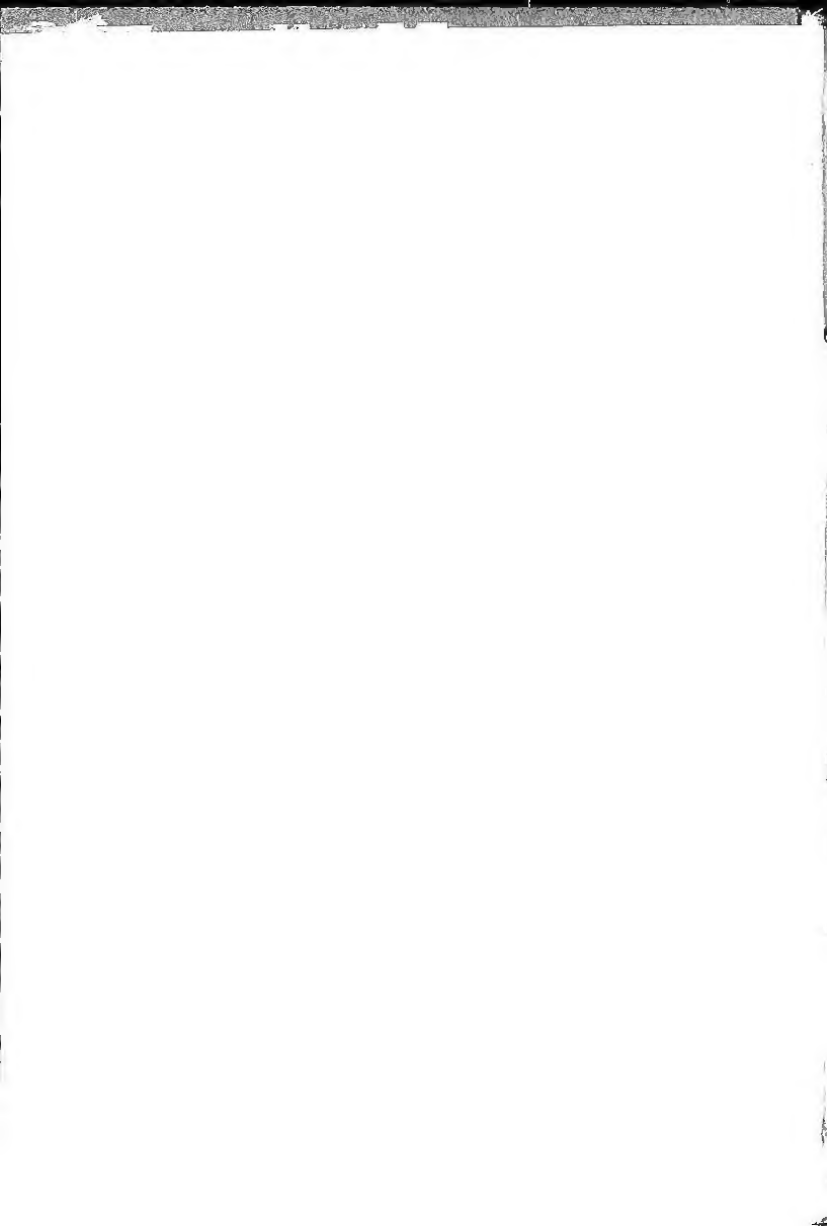
Coll.

9

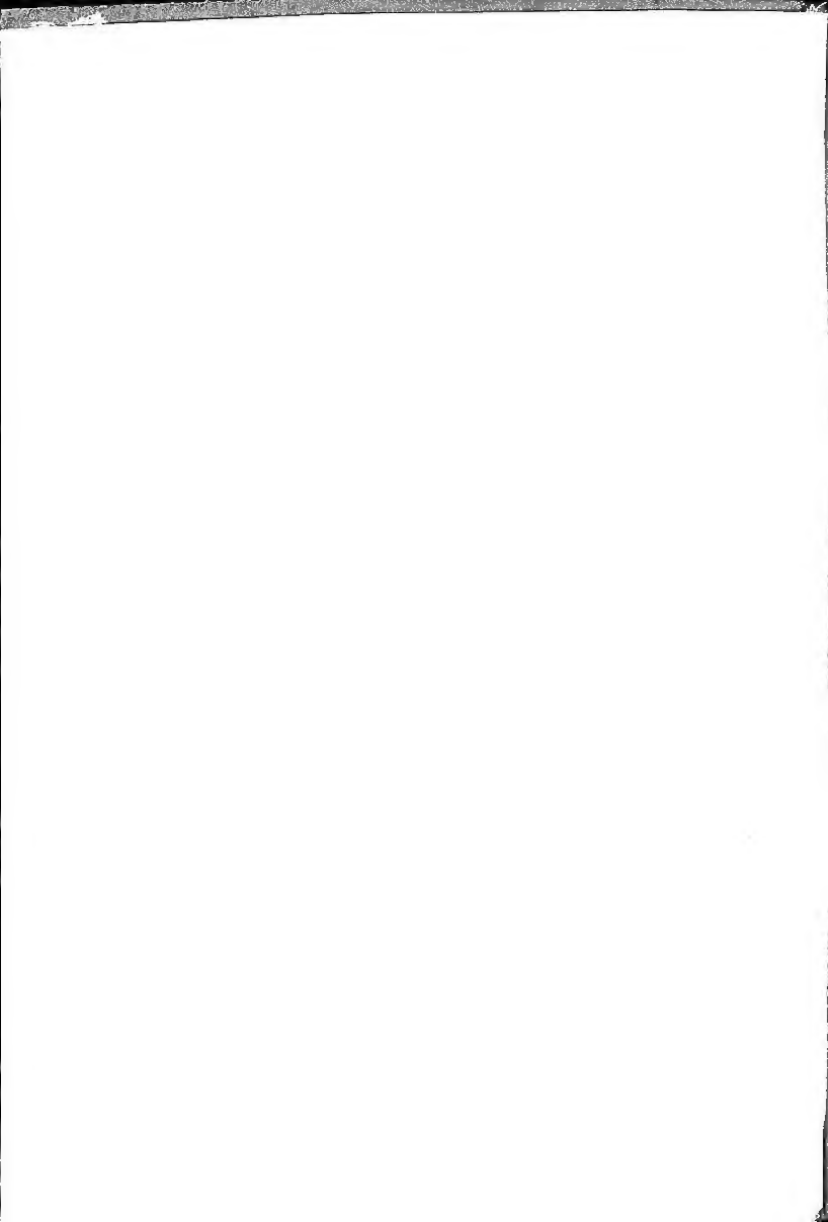
414

BIBLIOTECA NAZIONALE
CENTRALE FIRENZE

EDITORE
MILANO







L'EDUCAZIONE DELLA VOCE

Come si acquista una voce
limpida, armoniosa e simpatica

(Seconda Edizione)



ISTITUTO HERMES EDITORE
MILANO

INDICE

...

Introduzione	pag. 3
I. La cultura fisiologica della voce	6
La respirazione	6
Esercizi per imparare a respirar bene	9
L'attacco	12
La risonanza	14
Flessibilità	19
I registri	20
L'atteggiamento	22
L'igiene della voce	23
II. La cultura psicologica della voce	28



C. 9. 414 . 30

INTRODUZIONE.

Se si potesse spiegare per quale virtù la voce costituisce un elemento di seduzione o di ripulsione, specie tra un sesso e l'altro, bisognerebbe ricorrere all'ipotesi fondamentale di Wilks il quale afferma che la musica ha le sue origini nell'azione muscolare.

« Il ritmo — dice Havelock Ellis — è impresso profondamente nel nostro organismo. Dunque, tutto ciò che si presta alla tendenza ritmica neuro-muscolare dei nostri organismi, tutto ciò che può aumentarla o svilupparla, esercita su di noi una decisa influenza stimolante o eccitante. Il ritmo ha un influsso deciso sulla nostra pressione e circolazione sanguigna, e quindi sul cervello e sui nervi.

Le nostre emozioni hanno pressochè tutte una tendenza a produrre del movimento. Ma l'educazione ci rende parchi di azioni: la maggior parte di questi movimenti vengono dunque repressi nell'uomo adulto e civile, riuscendogli nocivi, pericolosi o semplicemente inutili. Taluni fra questi movimenti non vengono terminati, altri si riducono a una debole eccitazione a pena percepibile esteriormente. Ciò che rimane è sufficiente a costituire l'espressione dei nostri gesti, della nostra fisionomia e dei nostri atteggiamenti ⁽¹⁾.

Gli intervalli melodici possiedono in alto grado la proprietà di provocare degli impulsi a dei movimenti i quali (anche repressi) lasciano dietro di sé delle sensazioni interne e delle immagini motrici.

(1) Si veda nel volume *Non più rughe!* (L. 3,50) la teoria darwiniana sul contenuto utilitaristico della mimica, e l'influenza del carattere abituale sui lineamenti e le rughe del viso.

L'effetto della musica e del ritmo sulla respirazione è notissimo; meno noto è l'effetto su gli altri sensi: la maggior acuità visiva, l'olfatto turbato, ecc.

La seduzione sessuale della musica e della voce non è un fenomeno particolare della specie umana: tutti i mammiferi maschi nell'epoca degli amori impiegano la voce per sedurre le femmine. Tutti sanno che nell'epoca dello sviluppo la voce cambia di tonalità; ciò prova i legami tra la voce e le facoltà sessuali e ne spiega in parte il potere emotivo.

Una voce dura o acuta può diminuire o distruggere interamente l'attrattiva di un bel viso.

Se gli uomini non sono sensualmente molto sensibili al fascino della voce femminile, ciò si deve al fatto che la voce della donna non si differenzia troppo da quella del fanciullo impubere. Vi sono però degli individui dotati di una disposizione nervosa prossima alla morbosità, i quali dimostrano una sensibilità sessuale speciale per certi accenti e inflessioni. Del resto lo stesso Mantegazza ammette che « non si può udire impunemente la voce di certe donne ».

Al contrario, nelle donne si riscontra una sensibilità reale o latente per il significato sessuale della voce del maschio. « Gli uomini — dice il proverbio — si innamorano cogli occhi: le donne si innamorano cogli orecchi ». Il mutamento della voce all'epoca della pubertà trasforma la voce maschile e la sua profondità diventa un carattere secondario caratteristico del maschio.

Il Dr. Laycock nota: « La voce sonora dell'uomo ha sulla donna un'influenza analoga a quella del muggito e del nitrito negli altri animali. Questa voce, avrà su una costituzione amorosa o sensibile, un effetto somigliantissimo a quello del colore o di altri stimoli ovarici visuali. Tale influenza diventa ancor più importante quando la voce è stata modulata per la musica: sotto questo rapporto l'uomo presenta delle somiglianze cogli insetti e gli uccelli ». Il fanatismo delle donne per i cantanti è superiore persino a quello per i militari (*).

(*) Vedere il volume *L'arte di sedurre le donne*, (L. 3,50).

Un bel timbro di voce è una qualità fisica e spirituale insieme.

Fisicamente, si nasce con una voce bella o con una brutta, con una voce forte o con una debole, intonata o stonata, decisa o bitonale.

Vi è in ciò una parte assolutamente fatale che deriva dalla costituzione stessa dell'organismo, dalle dimensioni della nostra laringe, dalla completezza dello sviluppo sessuale, dalla raffinatezza del nostro orecchio, dalla fissità psichica stessa che riproduce nella voce la fermezza o meno del nostro carattere (1). Nulla di più ridicolo e lamentevole di una figurina proprietaria di un vocione dar far tremare i vetri, o all'opposto di un omaccio che aprendo la bocca fa sentire un belato da pecorella in amore.

Ma la voce si può anche in parte modificare con una educazione appropriata: molti hanno una bella voce, ma non sanno di possederla e la lasciano incolta. Noi daremo degli esercizi — non per fare dei cantanti — ma per imparare a estendere la propria voce, a modularla per servirsene con intelligenza.

Come vedremo alla fine del nostro lavoretto, l'intelligenza e la sensibilità sono le vere padrone della nostra voce. Un imbecille non potrà mai far nulla della sua voce, o la modulerà a sproposito. Un egoista, duro di cuore, non saprà mai trasfondere nella voce alcun accento simpatico; un debole non potrà trovare la tonalità del comando, e così via.

Per ottenere una voce armoniosa e simpatica occorre dunque:

1° Coltivarla fisiologicamente, mediante esercizi appropriati, sicchè possiamo sfruttarne tutta l'estensione e le possibilità.

2° Coltivarla fisiologicamente, imparando a trasfondere in essa i nostri sentimenti, e le nostre emozioni.

(1) Leone Daudet ha osservato che negli individui in cui gli elementi ereditari si contrastano senza che uno riesca a prevalere decisamente, la voce è bitonale, cioè l'individuo parla ora con voce grave, ora con voce acuta, secondo che egli si trova sotto il dominio psichico o sentimentale di uno dei suoi antenati.

I.

La cultura fisiologica della voce.

La respirazione.

Ci limiteremo per i bisogni di quest'operetta a richiamare le nozioni puramente indispensabili concernenti la respirazione (1).

Se immaginiamo i polmoni divisi in tre zone, troveremo che:

1° Nella zona inferiore l'aria è quasi stagnante e mai pura.

2° Nella zona media l'aria circola meno impura.

3° Nella zona superiore l'aria viene continuamente rinnovata e somiglia molto all'aria che inaliamo.

La respirazione consta di due atti:

1° *Inspirazione* (inalazione dell'aria); i polmoni si gonfiano, le costole si allargano e il diaframma si abbassa.

2° *Espirazione*: (restituzione dell'aria inspirata); i polmoni si svuotano, le costole si abbassano, il diaframma risale.

Per *inspirare*, noi dobbiamo fare delle contrazioni muscolari volontarie: per conseguenza l'inspirazione è attiva.

Per *espirare* gli organi antagonisti durante l'inspirazione, approfittano della loro elasticità per tornare a posto. Dunque l'espiazione è passiva.

Ma come è possibile fare un'inspirazione forzata, inalando altra aria oltre la quantità normalmente inspirata, così possiamo forzare l'espiazione. In tal caso l'espiazione cessa di essere passiva e diventa il risultato di una contrazione muscolare.

(1) Chi desidera maggiori notizie di fisiologia e un grande numero di esercizi illustrati, consulti il volumetto: *Ginnastica respiratoria* (L. 5), del quale il presente è per così dire la continuazione e il complemento.

Sappiamo poi che il petto può essere dilatato in tre modi diversi:

1° Coll'abbassamento del diaframma. In questo caso il ventre è proiettato in avanti e le pareti del petto si dilatano gradatamente dal basso all'alto, mentre le spalle restano immobili. Questo procedimento è noto col nome di respirazione diaframmatica o addominale.

2° Colla distensione laterale delle costole. Anche in questo procedimento le spalle restano immobili. Abbiamo allora la respirazione costale o laterale.

3° Sollevando le spalle colle clavicole, le scapole o la parte superiore del petto. E' la respirazione clavicolare o scapolare, caratteristica delle donne strette nel busto.

La combinazione della respirazione costale e diaframmatica costituisce il miglior sistema, mentre la respirazione clavicolare è cattiva e difettosa.

Si noti che l'aumento di volume dell'addome nell'inspirazione deve essere limitato alla porzione situata sopra l'ombelico, mentre la parte inferiore deve essere ritratta all'indietro e mantenuta fissa. Il Dott. Joal considera la dilatazione delle costole come l'atto principale, e la contrazione del diaframma come l'atto secondario.

Dilatando il petto mediante l'abbassamento del diaframma e l'allargamento laterale delle costole, noi gonfiamo i nostri polmoni in modo dar dar loro il massimo volume e per conseguenza possiamo farvi penetrare la maggior quantità d'aria. Quando gonfiamo il petto sollevando le spalle e le clavicole, i nostri polmoni si dilatano in misura minima e non vi penetra dunque che pochissima aria. Si può convincersene mediante uno spirometro.

Per quanto concerne la voce, vi sono delle ragioni ancor più forti per adoperare le respirazioni diaframmatica e costale escludendo la clavicolare.

Infatti, alla base, i polmoni sono circondati di parti molli ed elastiche: possiamo dunque operare col diaframma degli estesi movimenti di contrazione e di rilassamento per quan-

to tempo ci aggrada, senza stancarci, poichè la natura non ha frapposto alcun ostacolo sul nostro cammino ⁽¹⁾. Per la stessa ragione anche le costole inferiori possono venir dilatate nella più larga misura e per molto tempo.

In sostanza il sistema respiratorio che consiste nell'incominciare ad ampliare i polmoni dalla base è così facile che non esige il minimo sforzo pur fornendoci una grande quantità di aria. Al contrario, agli apici polmonari le costole sono meno libere e assai più corte. Esse sono fissate non solo alla colonna vertebrale, come le costole inferiori, ma saldate sul davanti allo sterno, e le cartilagini (che costituiscono la parte elastica) sono assai più corte. Le scapole e le clavicole che sopportano le braccia aggiungono altri ostacoli alla loro mobilità, e se l'inspirazione incomincia da questa regione, tutto il loro peso deve venir sollevato.

Finalmente la respirazione clavicolare comprime l'esofago, la trachea e i grossi vasi arteriosi e venosi che portano il sangue al cervello e lo riconducono.

Da tutto ciò che precede, si comprende che la respirazione clavicolare, sia esercitata indipendentemente, come unico modo di respirazione, sia come complemento della respirazione diaframmatica, ha per risultato di rendere la voce forzata, disuguale, di congestionare i vasi e i tessuti della gola ed esporre a seri disturbi gli oratori e i cantanti.

Esercitarsi a respirare diaframmaticamente e ancor più in larghezza costale, è il mezzo migliore per conservare la propria voce.

Potremo dire che una buona respirazione ha per criterio l'aumento di volume della parte superiore dell'addome e della parte inferiore del petto. Quando l'addome è depresso nella sua parte superiore, o quando la parte superiore del petto si solleva, la respirazione è difettosa.

Tutto ciò che impedisce la libertà dei fianchi costituisce un ostacolo serio alla respirazione. Si dovranno perciò evitare

(1) A meno però di aver troppo abbondantemente mangiato. I cantori e gli oratori non si producono subito dopo i pasti.

le cinture sostituendole colle bretelle per sostenere i calzoni, le donne dovranno abbandonare non solo il busto stretto, ma anche le fettucce e i cordoni che serrano troppo alla vita. Ricordiamo sempre che l'aria è il motore da cui dipende la voce: senz'aria nessun suono può prodursi. La respirazione del cantante e dell'oratore rappresentano l'archetto del violinista ed esigono altrettanta pratica.

Bisognerà dunque saper gonfiare i polmoni per riempirli convenientemente e senza alcun sforzo che possa stancare o alterare la voce; e bisognerà saper regolare l'uscita dell'aria in modo che essa si operi sotto forma di una corrente regolare, eguale e ininterrotta che possa permetterci di emettere una lunga nota o recitare un lungo passaggio, o eseguire una bella emissione di voce; e cioè aumentare gradatamente, poi diminuire la forza di una nota sostenuta.

Esercizi per imparare a respirar bene.

I. — Per imparare a respirar bene, secondo il modo indicato, stendetevi sul dorso. Essendo allora difficile elevare le clavicole e la parte superiore del petto, respirerete bene in modo quasi certo. Ancor più sicuramente vi arriveremo esercitandoci in letto, senza l'impaccio di alcun indumento. Se collochiamo le mani sull'addome, sentiremo che la sua parte superiore si eleva di molto nel momento in cui incomincia l'inspirazione. Se continuiamo a inspirare, mentre collochiamo le nostre mani un po' più in alto, constateremo che le nostre costole si spostano e allargano in tal modo la parte inferiore del petto. La parte superiore del petto si allarga pure necessariamente, ma le clavicole non vengono sollevate. Nell'espiazione le costole si ritraggono e l'addome si deprime, fino a che l'inspirazione ricomincia.

Spogliatevi di ogni specie di indumento che possa riuscire di impaccio; stendetevi sul dorso; appoggiate leggermente una mano sulla parte superiore dell'addome e l'altra sulle costole

inferiori. *Respirate dal naso, lentamente, profondamente, regolarmente, senza interruzioni o scosse. Se respirate bene, la parte superiore dell'addome aumenterà gradatamente di volume, le costole inferiori si svilupperanno lateralmente e la parte superiore del petto sarà proiettata in avanti, mentre le clavicole resteranno immobili. Trattenete ora il respiro, non fermando la glottide, ma mantenendo il diaframma abbassato e le pareti del petto dilatate. Contate allora mentalmente fino a quattro (un numero per secondo, press'a poco come il battito del polso). Allora lasciate l'aria uscire all'improvviso.*

La conseguenza immediata sarà il rapido risollevarmento del diaframma e la caduta delle costole. In altri termini si produrrà un abbassamento completo della parte inferiore del petto.

Disponendo di uno spirometro, si constaterà che in seguito a questi esercizi aumenta la capacità respiratoria.

Mediante questo esercizio il metodo di respirazione addomino-costale diventa facile e non esige più un'attenzione costante, e l'allievo potrà dopo poco cessare di coricarsi ed esercitarsi in posizione seduta, quindi eretta, e finalmente camminando, sinchè quest'atto gli diventi così naturale da dover compiere un vero sforzo per respirare in modo diverso.

Continuando l'esercizio si potrà aumentare di due secondi per settimana il tempo di arresto della respirazione, fino ad arrivare a un massimo di dodici secondi in capo a sei settimane.

Questo esercizio purchè praticato colla maggiore moderazione, costanza e coscienziosità, aumenta la capacità respiratoria, migliora la voce, rende facile il canto e la parola e guarisce il « tremolo ».

Esso può cambiare ed ha infatti cambiato la voce di falsetto di un adulto in una bella voce maschia, piena e sonora. Esso può fare — e ha fatto realmente — ritrovare la voce perduta; ha guarito e può guarire la faringite degli oratori.

Esso trasformerà certamente una più grande quantità di sangue venoso in sangue arterioso; l'appetito aumenterà e si godrà di un sonno calmo e profondo, si vedrà crescere il pro-

prio peso; la pelle flaccida e pallida si riempirà e prenderà un color roseo indizio di una buona salute.

Inutile soggiungere che non si può sperare questi risultati esercitandosi in modo saltuario ed esagerato, come nessuno può far grandi progressi suonando il violino una o due volte il mese per sei ore consecutive.

II. — Il secondo esercizio respiratorio è esattamente il contrario del primo; esso consiste nel fare una inspirazione rapida, seguita da un'espiazione lenta, regolare, ininterrotta, senza scosse o tremori. Questo secondo esercizio non deve essere tentato prima di essersi sufficientemente impraticato del primo. Un'importantissima osservazione. Molti si sforzano di regolare l'emissione del fiato serrando la glottide. Ora i muscoli relativamente sottili della laringe sono troppo deboli per resistere impunemente a uno sforzo violento, mentre i grandi e poderosi muscoli del petto sono evidentemente fatti per regolare tanto l'inspirazione che l'espiazione.

Nell'emissione della voce la glottide è chiusa, e naturalmente ritarda più o meno l'espiazione secondo che le corde vocali sono più o meno serrate l'una contro l'altra. In questo senso, dunque, la glottide aiuta a regolare l'espiazione, ma questa funzione è solamente secondaria e non bisogna contare su di essa per *regolare* l'aria. Gli esercizi di espiazione (tanto importanti per i musicisti) devono dunque venir eseguiti in silenzio, cioè colla glottide *aperta*, in modo da lasciar agire i soli muscoli respiratori.

Pur usando la massima precauzione si osserverà che l'aria sfugge molto più rapidamente di quanto si immagina e che è ancor più difficile assicurarsi della *persistenza* dell'espiazione, affidandosi alle proprie sensazioni. Si dovrà dunque servirsi di un indicatore qualsiasi; per es. una piuma o la fiamma di una candela. L'allievo che giungerà a respirare a labbra socchiuse, in prossimità di una candela, senza sbandare la fiamma in tutte le direzioni, può considerarsi sulla via del successo.

Questa esperienza è abbastanza facile da fare durante la prima parte dell'espiazione, ma la difficoltà incomincia quando

l'espiazione cessa di essere passiva per diventare attiva (espiazione forzata). Un cantante non è dunque padrone di questo esercizio se non quando può, senza far vacillare la fiamma, scacciare dai polmoni tutta l'aria prima inalata.

III. — Il terzo esercizio consiste nel fare l'inspirazione come nell'esercizio I e l'espiazione come nel II. Quando si sanno eseguire i primi due, questo terzo esercizio diventa facilissimo.

Occorre avvertir bene che tanto nella ginnastica polmonare, quanto negli esercizi vocali, il processo della respirazione deve essere eseguito in perfetto silenzio, cioè non accompagnato da fragori o rumori di alcun genere.

Un pregiudizio pernicioso sarebbe quello di credere che questi esercizi abbiano per scopo di rendere capaci di far penetrare nei polmoni la maggior quantità possibile di aria. Lo studiarsi di ottenere questo risultato, non può produrre che dei danni: congestione dei vasi e dei tessuti della gola e dei polmoni, voce ineguale e sgradevole.

Come abbiamo spiegato a lungo nel volume *Ginnastica Respiratoria*, la respirazione deve essere esclusivamente nasale e si deve riuscire a respirare attraverso il naso anche a bocca aperta. Per fare ciò basta incominciare ad aspirare l'aria dalle narici e tosto il velo palatino si abbassa lasciando libera la comunicazione tra le narici e la gola.

L'attacco.

Come è noto, le corde vocali traversano la laringe press'a poco come le corde traversano il foro di una chitarra. Se supponessimo che il foro della chitarra possa aprirsi e chiudersi per forza di muscoli come avviene nel foro della nostra bocca, e che nel tempo stesso le corde si avvicinassero a completare la chiusura, avremmo un'immagine grossolana e falsa fin che si vuole, ma tale da farci intendere quel che succede nella laringe. Quando noi respiriamo tranquillamente, la laringe è moderatamente aperta e le corde vocali moderatamente scostate

l'una dall'altra. Quando noi respiriamo profondamente la laringe è spalancata e le corde molto distanti fra loro. Quando incominciamo a emettere la voce, le piramidi e le corde vocali si accostano e la glottide si chiude.

Tutto ciò avviene per mezzo dei muscoli che legano le piramidi e le corde, e che si chiamano muscoli costrittori quando accostano i legamenti, e muscoli dilatatori quando li dilatano.

E' facile ora capire quanto siano importanti degli esercizi destinati a fortificare questi muscoli e renderli obbedienti alla nostra volontà.

L'esercizio può consistere nel cantare una serie di note corte, facendo seguire a ogni nota una breve inspirazione. Per esempio, col tono naturale della vostra voce parlata, (supponiamo il *fa*), cantate:

faaa (inspirazione) | *faaa* (inspirazione) | *faaa* (inspirazione), ecc.

Attaccate il suono fermamente con nettezza. A ogni emissione della nota le corde vocali si chiudono e così si esercitano i muscoli costrittori. Alla breve inspirazione seguente i legamenti si aprono e con ciò si esercitano i muscoli dilatatori.

Altro esercizio:

Pronunciate vigorosamente la parola « *heupp* » poi pronunciate mormorando il dittongo « *eu* » come nella parola « *heupp* »; immediatamente dopo cantate « *ah* », così:

heupp
(parlato)

eu, eu, eu,
(mormorato)

ah!
(cantato)

Dopo ogni nota, respirate dolcemente e senza sforzo. Chi canta non deve accorgersene che da un leggero movimento del diaframma.

Bisogna imparare al più presto a regolare l'inspirazione e la consumazione dell'aria in modo che le due quantità si equivalgano esattamente. Se i polmoni si riempiono troppo d'aria e l'allievo proverà una sensazione di pienezza, emetta alcune

note di seguito senza inspirazione, in modo da ridurre sufficientemente la provvista d'aria; oppure cessi di cantare e vuoti i polmoni con una espirazione completa.

La risonanza.

Tutti sanno che una vólta, una caverna, rendono la voce più sonora, rinforzata spesso in modo straordinario. L'intensità del rinforzo dipende dalla forza del risuonatore il quale, per dare i migliori risultati, deve andare d'accordo col diapason.

I mezzi di modificare le cavità di risonanza della voce sono infiniti, giacchè il risonatore è costituito da cinque cavità: ripieghe laringei, vestibolo della laringe, faringe o parte superiore della gola, bocca e naso.

Se i ripiegamenti e il vestibolo della laringe sono poco o punto soggetti all'azione della nostra volontà, non accade altrettanto della gola, della bocca e del naso.

Le dimensioni della gola dipendono soprattutto dalla posizione della laringe, giacchè quando la scatola vocale è sollevata, la gola è corta e stretta, e quando è abbassata, la gola è lunga e larga. La prima posizione è favorevole alla produzione dei suoni brillanti, « aperti », la seconda aumenta la potenzialità e la pienezza del suono, ed è nel tempo stesso favorevole alla formazione dei suoni « chiusi ». Ciascuno dei due metodi ha i suoi vantaggi, e gli oratori e cantanti dovrebbero poterli impiegare entrambi a piacer loro.

L'allievo dovrà provarsi davanti a uno specchio a riprodurre dei movimenti laringei, fino a poter dominare perfettamente i muscoli elevatori o abbassatori della laringe stessa, indipendentemente dalla respirazione, deglutizione, sbadiglio, apertura e chiusura della bocca, ecc.

La bocca è senza dubbio la cavità più importante del nostro risuonatore, e la sua forma può venire modificata dall'azione della mascella inferiore, delle labbra, della lingua e del velo palatino.

Ecco degli ottimi esercizi da eseguire davanti ad uno

specchio ben illuminato, per modificare il volume e la qualità della voce:

1° Aprite la bocca più che potete, guardate la lingua, il velopendolo e la parete posteriore della gola. Poi chiudete la bocca. Ripetete questo esercizio un certo numero di volte.

2° Aprite la bocca abbastanza per poter introdurre due dita fra i denti: poi sorridete in modo da tirare di lato i due angoli della bocca, fino a che si formi presso di essi una piccola linea perpendicolare. A questo momento modificate bruscamente la forma della bocca protendendo le labbra più che potete, ma però riservando un piccolo orificio fra di loro, come quando si fischia. Il cambiamento deve essere vivo e rapido e l'esercizio va ripetuto un certo numero di volte.

3° Sorridete colle labbra fortemente chiuse, tirate verso i lati gli angoli della bocca, il più forte possibile; protendete vivamente le labbra come per fischiare, ma tenendo ancora le labbra ben chiuse senza nessuna apertura. Ripetete un certo numero di volte.

Questi esercizi sono destinati ad esercitare diversi gruppi di muscoli che ordinariamente funzionano in limiti assai ristretti. Essi non hanno importanza che se vengono eseguiti regolarmente ed energicamente, almeno tre o quattro volte al giorno. Il risultato che se ne ottiene è una pronunzia chiara e distinta.

La lingua, questo tampone grosso e mobile, costituisce l'agente più importante delle modificazioni di forma della cavità orale. Spesso la lingua è difficile da governare: si imbizzarrisce anzichè prendere tranquillamente la posizione necessaria alla produzione delle diverse vocali, si rivolta, si inarca, si irrigidisce e il suono esce allora gutturale.

Sono stati inventati alcuni apparecchi meccanici per mantenere la lingua a posto durante il canto. Si dice che Tamagno portasse appeso al collo tra il petto e la camicia un oggettino che egli metteva in bocca prima di entrare in scena; ma nep-

pure i suoi intimi riuscirono mai a capire di che si trattasse, tanto egli ne era geloso custode.

Insegneremo alcuni esercizi per addomesticare la lingua. Collocatevi davanti allo specchio ed eseguite questi esperimenti:

1° Spalancate la bocca, cavate la lingua più che potete, ritiratela bruscamente e lasciatela riposare piatta e bassa, mettendola a contatto coi denti inferiori. Ripetete parecchie volte. In questo esercizio e nei seguenti, le labbra e le mascelle debbono rimanere inattive.

2° Collocate la punta della lingua in modo che essa venga a coprire il più possibile gli incisivi inferiori (cioè tra i denti e il labbro inferiore). Questo movimento farà sì che essa si avvolga completamente su se stessa. Riconducete rapidamente la lingua all'indietro come nell'esercizio n. 1. Ripetete parecchie volte.

3°. Tenete la base della lingua più piatta che potete, sollevate la punta della lingua e collocatela lentamente in una posizione perpendicolare alla volta palatina. Poi riconducetela gradatamente alla sua posizione primitiva. Ripetete molte volte.

4°. Elevate la punta della lingua come nell'esercizio n. 3°, e spostatela gradatamente da un lato all'altro, in modo che il punto più elevato descriva un semicerchio. Ripetete.

Non abusate di questi esercizi che stancano assai, ma fateli regolarmente ogni giorno fin quando sarete padroni della vostra lingua. Agli inizi, alcuni di questi esercizi sembrano impossibili da eseguire correttamente, ma si può garantire il pieno successo a patto di avere la costanza necessaria.

Questi esercizi servono a modificare le dimensioni della cavità orale allorchè l'allievo tenta di adattare la lingua alla variabile tonalità del suono laringeo, e gli faranno ben presto trovare la risonanza più adatta.

Essi servono inoltre a guarire la voce gutturale. Un altro esercizio per curare questo difetto consiste nel cantare questa serie di suoni sostenuti: u-o-a. Potete ancor meglio associare alla vocale u una consonante, facendo precedere il c duro

(come in *cupò*). Cantate dunque *cu-cu-cu-cu-u-o-a*. Dovete incominciare a emettere il suono colla vostra voce naturale e salire e discendere per semitono, restando però sempre in limiti facili per la vostra voce. Giunti a *u* dobbiamo passare insensibilmente ad *o*, senza mai permettere al suono di tornare indietro, e così dicasi per il passaggio da *o* ad *a*. In tal modo si impedisce alla base della lingua di irrigidirsi, ciò che è la causa principale della voce rauca e di gola.

Il *velo palatino* allorchè si eleva separa completamente la gola dal naso, e allora il suono passa dalla bocca ed è un suono vocale puro. Se si abbassa, separiamo la bocca dalla gola e il suono passa allora dal naso, è cioè un suono nasale. Imparare ad elevare il velo significa impedire al suono di penetrare nel naso.

Raggiungeremo lo scopo coi seguenti esercizi, che devono anch'essi venire eseguiti davanti allo specchio, tenendo la bocca molto aperta, in modo che la faccia posteriore della gola risulti bene illuminata.

1° Respirate dalla bocca: il velo palatino si troverà moderatamente elevato, e la lunetta avrà la sua forma e la sua posizione normale. Durante l'espiazione boccale, la lunetta verrà un po' avanti.

2° Aprite ancora la bocca e respirate attraverso le narici. Facendo ciò, farete cadere il velo palatino e solleverete la lingua, ciò che ha per risultato di chiudere la bocca all'indietro, proprio nel momento in cui voi la chiudete sul davanti, chiudendo le labbra. Espirate nello stesso modo e la bocca resterà chiusa all'indietro. Ripetete.

3° Inspirate attraverso le narici, mantenendo la bocca molto aperta. Impedite alla lingua di sollevarsi, lasciatela tranquilla e appiattita. Voi avete imparato a comandare alla vostra lingua e non proverete perciò alcuna difficoltà. Voi obbligherete in tal modo il velo palatino a discendere più vivacemente, ciò che è appunto quanto ci proponiamo. Respirate ora dalla bocca allorchè il palato si sarà di nuovo sollevato.

Inspirando attraverso le narici, colla bocca aperta e la

lingua tranquilla e appiattita, il velo palatino viene vigorosamente trascinato in giù, e nell'espiazione della bocca si solleva nuovamente. Ripetendo queste azioni a brevi intervalli, il velo palatino sale e scende continuamente e perciò i suoi muscoli ne sono rafforzati.

Con questi esercizi il velo palatino di molle e floscio diventa rigido e teso, ciò che ha la più grande importanza dal punto di vista acustico. L'effetto di questo cambiamento sulla voce è marcatissimo. Inoltre il velo palatino non si stanca più quando parliamo o cantiamo a lungo.

Una cura particolare dovrà esser posta nell'apprendere a pronunciare con tutta purezza le vocali. Se le vocali vengono semplicemente mormorate, i loro vari suoni risultano perfettamente distinti. E' bensì vero che noi possiamo emettere delle vocali in tutti i toni della nostra voce; ma è altrettanto incontestabile che vi sono certe note più favorevoli di certe altre alla produzione della tale o tal'altra vocale. In generale si può dire che *u* e *o* sono più facili da cantare colle note più basse, ed *e* e *i*, colle note più alte della nostra voce, mentre l'*a* è la vocale più facile da cantare in tutte le note del registro. Si dovrà dunque scegliere l'*a* come la vocale più favorevole per la cultura della voce.

Se desiderate ottenere una risonanza forte per le vocali, dovrete perciò modificarle secondo il tono su cui vanno pronunciate o cantate e dunque:

u: il suono si altera man mano si scende la gamma, e bisognerà dunque marcarlo tanto più quanto più si scende, e in tal modo si migliorerà.

o aperto (come in *core*) è più favorevole che l'*o* semi-chiuso o chiuso.

a come abbiamo già visto, produce un bel suono in tutta l'estensione della gamma.

e aperto (come in *certo*) produce un effetto discordante in tutte le parti del registro e bisognerà quindi per migliorarlo, farlo tendere verso l'*e* chiuso (di *cera*).

i è una vocale favorevole nelle parti elevate della voce, ma scendendo la gamma diventa sempre più rumorosa e finisce per prendere un carattere sgraziato. Se tuttavia, partendo dalla metà del nostro registro e discendendo, cantiamo l'i tenendo il suono, la sua qualità sarà molto migliorata.

La portata della voce non dipende tanto dalla potenza del registro quanto dalle condizioni seguenti:

1. L'attacco del suono.
2. L'assenza di respirazione superflua.
3. La produzione del suono nella parte anteriore della bocca.
4. La risonanza.

Chi può dare delle belle note piano non avrà difficoltà ad aumentare la sua potenza, ma chi si fonda semplicemente sulla sua forza, non sarà mai capace di cantare veramente pianissimo. Canterà meno forte, ma sarà meno udito, mentre un grande cantore si sente in fondo al teatro anche se canta in modo quasi impercettibile. Camillo Sivori, il grande violinista genovese, spiegava appunto la risonanza del suo meraviglioso violino colla giustezza della nota.

Raccomandiamo all'allievo di por mente a questi punti:

1° Battete il suono con franchezza e chiarezza, come abbiamo spiegato parlando dell'attacco.

2° Non impiegate più fiato di quanto sia necessario all'uso che ne fate, altrimenti il suono sarà diluito, come avviene del latte aggiungendovi acqua.

3° Fate venire il suono avanti, nella bocca, e *sforzatevi di mantenervelo*. Se provate la sensazione che il suono si allontana da voi, non si tratterà mai di un suono efficace.

4° Cantate piano, ma vigorosamente, e soprattutto emettete dei bei suoni, o in altre parole « cercate la qualità e la forza verrà da sè ».

Flessibilità.

La flessibilità della voce dipende quasi interamente dal controllo che noi esercitiamo sui muscoli che governano il to-

no; cioè dalla rapidità e dall'esattezza con cui possiamo farli contrarre o rilassare.

Chi suona qualche strumento, sa che per dare una esecuzione brillante bisogna eseguire degli esercizi destinati a rafforzare il polso e le dita. Nello stesso modo, mediante gli esercizi dei muscoli costrittori e rilassatori della laringe, arriveremo rapidamente al nostro scopo.

Cantate un *fa* e poi cantate un *sol*. La modificazione del suono è determinata dalla contrazione dei muscoli tensori che vincono la resistenza dei muscoli rilassatori, loro antagonisti, e in tal modo *tendono* le corde vocali. Se cantate ancora il *fa*, succede il contrario; e la nuova modificazione di suono è prodotta dalla contrazione dei muscoli rilassatori, più forti dei tensori loro antagonisti: essi *rilassano* così le corde vocali.

Cantate successivamente, *unendo* i suoni, ma senza strascicarli, le note:

fa, sol, fa, sol; fa, sol, fa, sol...

per ciascuna delle vocali:

u - o - a - e - i.

I suoni devono somigliare a una collana di perle, ciascuna perla distinta e separata, ma tuttavia unita con un filo e formante colle altre un tutto ininterrotto.

Cantate dolcemente con intonazione pura. Mantenete immobili la mascella, le labbra e la lingua.

Ricordatevi che la tonalità è modificata nella laringe e non nella bocca. *Non tentate di cantare il più rapidamente, ma il più distintamente possibile.* Incominciate adagio e non affrettatevi a precipitare i movimenti. Salite e scendete di un semitono per volta, restando nella parte media della vostra voce.

Basandovi su questo principio si potranno inventare moltissimi altri esercizi.

I registri.

Un registro si può definire « una serie di suoni prodotti dallo stesso meccanismo ». I cinque registri di cui si compone la voce umana, sono:

1. <i>Registro grave inferiore</i> : basso	}	Voci maschili
2. » » <i>medio</i> : baritono		
3. » » <i>superiore</i> : tenore		
<i>Registro alto inferiore</i> : contralto	}	Voci infantili
4. » » <i>superiore</i> : mezzo soprano		
» » » soprano		
5. <i>Registro piccolo sup.</i> : falsetto	-	Voci infantili

Come tutti sanno, le voci pure, i così detti soprani assoluti, tenori assoluti, ecc. costituiscono l'eccezione. Quasi sempre una voce entra colle sue note più basse e più alte nelle categorie contigue.

Poichè esistono nella nostra gola dei meccanismi svariatisimi per produrre diverse serie di note, molti insegnanti ne hanno approfittato per sviluppare ed esagerare i registri dei loro allievi, anzichè cercare di attenuarli e livellarli. Così troviamo dei cantanti che sembra abbiano due o tre voci diverse, grugnendo nella prima, gemendo nella seconda e strillando nella terza, mentre dovrebbero studiarsi di fondere e unire i registri in modo da rendere difficile anche a un orecchio esercitato di distinguere gli uni dagli altri. La differenza tra certi registri è nettissima nei tenori e nelle contralti.

Noi non possiamo dare un insegnamento completo del modo di sfruttare le risorse della propria voce, restando nel registro che natura ci ha dato anzi che sforzandosi di saltare al superiore (come quasi sempre avviene data la scarsità di tenori e di soprani).

Vogliamo peraltro riprodurre a questo proposito i bizzarri consigli che si trovano pubblicati in un vecchio « Manuale di canto » di certo Randegger:

Registro grave inferiore. — La colonna del suono (?) deve essere energicamente compressa verso le parti più declivi del petto: tutta la cavità del petto deve insomma agire come « tavola d'armonia della voce ».

Registro grave superiore. — La colonna del suono deve essere diretta verso il basso, in modo da risuonare tra le parti inferiori della gola e le parti superiori del petto.

Registro alto inferiore. — Dirigete il suono rapidamente verso la parte anteriore della bocca. Dovete provare la sensazione che la voce venga dalle regioni inferiori della gola.

Registro alto superiore. — Il suono deve esser diretto perpendicolarmente alla vòlta del palato, esattamente dietro i denti superiori, in modo che la voce possa risuonare nella parte superiore della bocca e anteriore del capo.

Registro piccolo. — Il suono deve essere inviato in una direzione obliqua, in modo da risuonare nelle parti più elevate della regione posteriore del capo ed esser riflesso da queste parti.

E' inutile soggiungere che non si può dirigere il suono, come consiglia il Randegger, su un punto dato, come si farebbe con un getto d'acqua mediante la lancia di una pompa; tuttavia le sensazioni fisiche che si provano servendosi dei diversi registri sono qui ben descritte e sarà bene familiarizzarsi con questa specie di riverbero del suono allorchè il suono viene emesso adeguatamente nel registro dato.

Le osservazioni e le raccomandazioni di questo paragrafo non sono destinate ai soli cantanti, ma anche a chi deve parlare in pubblico e a tutti coloro che intendono acquistare una bella voce estesa, ma equilibrata.

L'atteggiamento.

Poche parole per ricordare l'atteggiamento più adatto all'omissione facile della voce.

Tenetevi diritto, colle spalle indietro, il petto sporgente, la testa alta, la colonna vertebrale curvata all'indietro, ma non eccessivamente. Le braccia non dovranno mai poggiare e tanto meno premere sul petto, e le mani piuttosto alzate che abbassate.

Non bisogna però irrigidirsi eccessivamente, nè sollevare le spalle, nè rovesciare troppo il capo all'indietro, giacchè in questa posizione la laringe si fissa in una posizione troppo elevata.

L'igiene della voce.

Le produzioni dell'ingegno sono in buona parte indipendenti dallo stato di salute di colui che le ha prodotte. Un individuo malaticcio può essere un gran fisico, un grande architetto, un gran commerciante.

La voce, invece, è intimamente legata al nostro stato fisico.

Ambire a possedere una bella voce significa rinunciare a molte cose innocue agli altri: gli esercizi atletici violenti, che espongono al sudore e ai raffreddamenti improvvisi; il ballo che espone a ingoiare la polvere, il ciclismo e l'automobilismo per la stessa ragione, i piaceri della gola troppo spinti.

Quanto alla respirazione in sè, indipendentemente dal suo effetto sulle corde vocali (ciò di cui abbiamo ampiamente discusso nel precedente capitolo), diremo che bisogna costantemente respirare dal naso.

Il naso è un filtro: l'aria passando, vi si depura delle polveri ambientali e assume la temperatura delle fosse nasali ⁽¹⁾.

Circa i misfatti del busto femminile, dopo tutto ciò che è stato detto da tanti crediamo inutile dilungarci. Osserveremo solo che il busto stringe precisamente le ultime costole, cioè il punto dove occorrerebbe mantenere la più ampia libertà al giuoco dei polmoni.

Non si dovranno neppur portare dei colletti serrati, nè bretelle troppo tirate; insomma nulla di quanto può impedire il libero meccanismo dei muscoli respiratori.

Chi deve far uso della propria voce, avrà la massima cura di non affaticare la laringe. Allo scopo sarà bene osservare le norme seguenti:

1° Non emettere mai un suono senza avere il petto ben riempito d'aria e senza un perfetto controllo.

2° Tener bene il fiato inspirando e non incominciare a espirare che quando si incomincia a parlare o cantare, cioè

(1) Vedere la dimostrazione dettagliata dell'importanza della respirazione nasale nel volume N. 27: *Ginnastica respiratoria* (L. 5).

nel momento in cui si devono mettere in vibrazione le corde vocali.

3° Non immaginarsi che la voce deve esser fragorosa per aver forza e bellezza. La principale qualità del suono laringeo dipende unicamente dall'ampiezza delle vibrazioni, e tale ampiezza dipende a sua volta unicamente dalla volontà che manda la quantità d'aria necessaria a far vibrare le corde vocali in modo più o meno pieno. Bisogna dunque parlare e cantare *pianamente*, ciò che non significa « piano » senza vigore; ma impiegando solo l'ampiezza di vibrazioni che è necessaria.

4° Non si deve mai far uso della propria voce quando l'organo vocale o la salute generale sono alterati.

5° Non usare la propria voce in circostanze sfavorevoli: all'aria aperta se il tempo è freddo e umido, in una camera dove l'aria sia viziata, carica di fumo di tabacco o di polvere. Non parlate troppo in ferrovia, in auto, in carrozza, nè in alcun altro luogo dove il fracasso circostante vi costringerebbe ad affaticare il vostro organo. Gli attori e i cantanti non dovranno sghignazzare o chiacchierare eccessivamente fra un atto e l'altro.

6° Fermatevi sempre prima di sentirvi affaticati. Se siete attore, evitate i *bis* dei pezzi che esigono molta forza di voce per dare una nota di grande effetto in un finale. E' ben raro del resto che la seconda esecuzione valga la prima.

7° Quando avrete cantato per un certo tempo, badate di non esporre la vostra gola alle impressioni interne o esterne dell'aria fredda. Bisogna anche proteggersi contro i bruschi passaggi dell'aria calda all'aria fredda in ogni circostanza.

Poichè si discute assai negli ambienti musicali della fatica muscolare prodotta da una irregolare respirazione, dobbiamo pur mettere di fronte la respirazione — per così dire — classica, da noi esposta a pag. 6 con quella che si trova esposta in molti *metodi di canto*. Trascriviamola:

« Quando si respira, per parlare o semplicemente per rinnovare l'aria dei polmoni, il primo movimento è quello del-

l'espiazione. Allora il ventre si gonfia e la sua parte posteriore si avvanza un poco... Al contrario, nell'azione di respirare per cantare, aspirando bisogna appiattare il ventre e farlo risalire con prontezza gonfiando e avanzando il petto ».

Questo ultimo procedimento è unanimemente dichiarato deplorabile dai fisiologi. Noi però — ponendoci dal puro punto di vista dell'emissione della voce — reputiamo che valga la pena di conoscerlo e di esercitarvisi, giacchè esso può riuscire di soccorso in alcuni casi. Un conto — infatti — è cantare, recitare o parlare confidenzialmente, e un altro conto è affrontare colle stesse azioni il giudizio del pubblico. In quest'ultimo caso può avvenire che il panico, il classico *trac*, faccia dimenticare o inibisca ogni facoltà di controllo sulla propria respirazione. Allora, poichè il modo respiratorio rovesciato è senza dubbio assai facile da praticare — si potrà ricavarne una risorsa utilissima.

Ricapitoliamo ora brevemente tutte le raccomandazioni di igiene a uso dei « professionisti della voce » che si trovano sparse in infiniti manuali.

L'*abitazione* dovrà essere sana, ariosa. Non si dovrà dormire nella stessa camera in cui si vive di giorno. Meglio sarà abitare i piani superiori.

Quanto alle *abluzioni* dalle quali molti si astengono per paura di raffreddarsi e perdere la voce, ricorderemo che il bagno-frizione descritto nel volumetto *Ginnastica respiratoria* non offre alcun pericolo di tal genere, come lo provano numerose e continue esperienze.

I gargarismi dei quali i cantanti e oratori usano ed abusano, non hanno l'utilità che essi immaginano. E' assai preferibile la pratica seguente, che ha anche il vantaggio di tonificare il velo palatino. Si conserva in bocca un po' d'acqua fredda mentre si rovescia il capo all'indietro in modo da bagnare completamente la bocca e la parte posteriore della gola. Si deve conservare in bocca l'acqua fino a che diventa tiepida; allora si sostituisce con altra acqua fredda, e l'operazione deve durare 10.- 15 minuti. Si può bagnarsi la gola *esteriormente* con

dell'acqua fredda o acqua salata fredda, senza che tuttavia l'aggiunta di sale rechi benefici notevoli.

Riguardo al vestito, raccomandiamo di portare sulla pelle a ogni stagione una maglia di flanella o di seta più o meno leggera. La flanella è il vestito più caldo per proteggere contro i freddi invernali e il miglior assorbente del sudore durante l'estate.

Il collo può essere coperto o scoperto secondo i climi, le stagioni e le abitudini, ma non deve mai essere stretto. Nessun bottone dovrebbe fissare i vestiti oltre la parte superiore dello sterno, per lasciar libere queste parti che la natura ha voluto fuori dalla gabbia toracica.

E' inutile ripetere quanto è stato detto mille volte circa i danni del busto femminile. Tutto ciò che si può fare è di augurarsi che la moda della *vita da vespa* non torni mai più. Se le signore volessero rivedere nei vecchi figurini la ridicolaggine di quei corpi tagliati in due come quelli delle formiche, si guarderebbero bene dal ricadere in simili travimenti. Ma l'esperienza insegna che anche da questo lato c'è poco da sperare.

I cantanti dovranno lasciar trascorrere un intervallo di quattro ore, e gli oratori un intervallo di due ore tra un buon pasto e il momento in cui faranno uso della loro voce.

Se ai cantanti l'intervallo sembrasse un po' troppo lungo, consigliamo di sorbire, una ventina di minuti prima di entrare in scena, un uovo crudo condito con un pizzico di sale e alcune gocce di aceto. Si riscontrerà che tale rimedio è efficacissimo quando la gola diventa troppo secca per effetto di nervosismo.

I condimenti eccitanti: pepe, peperoni, cetrioli, ecc. devono essere usati con estrema moderazione, giacchè all'eccitazione artificiale dei vasi sanguigni e delle ghiandole della membrana mucosa della gola, segue infallibilmente il rilassamento e la reazione.

Preferite i liquidi freddi a quelli tiepidi; evitate assolutamente quelli bollenti. Vino, bevetene pochissimo e buonissimo, birra niente, thè niente, liquori niente.

Un oratore o un cantante dovranno aver cura di non ingrassare: l'obesità diminuisce la capacità respiratoria ⁽¹⁾.

Gli esercizi all'aria aperta, beninteso se eseguiti con moderazione, non hanno mai fatto male a nessuno. Fumate poco e preferibilmente limitatevi alla sigaretta fumata in un bocchino, introducendo fra questo e quella un poco di cotone idrofilo che si caricherà di nicotina e che ricambierete sovente. Inutile aggiungere che vi guarderete bene dall'ingoiare il fumo.

Le malattie più comuni che hanno influenza sugli organi vocali, sono:

l'*amigdalite* (o tonsillite, mal di gola) che si cura con bagni caldi, riposo in letto, purganti, digiuno, pastiglie di clorato di potassa ed eucalipto.

la *faringite* (infiammazione della faringe) che quando è grave conduce all'estinzione parziale o totale, temporanea o permanente della voce. Questa malattia deve essere curata caso per caso, secondo il consiglio del medico.

la *corizza* (volgare raffreddore) che si cura coi procedimenti a tutti noti.



(1) Vedere il volume: *Come dimagrire?* (Cura radicale della obesità) L. 5.

II.

La cultura psicologica della voce.

Se abbiamo potuto dare delle regole precise in grazia delle quali ciascuno potrà volendo *trasformare* la propria voce in modo da renderla piena, armoniosa, estesa, non ci sarebbe altrettanto facile indicare degli esercizi che insegnino l'arte di far esprimere alla voce tutti i sentimenti e le sfumature dei sentimenti.

Solo i grandi artisti della parola — e cioè i commedianti illustri — conoscono quest'arte che non si insegna. Tutto ciò che possiamo fare è di dare alcuni consigli indispensabili e alcune indicazioni generali.

Anzitutto osserveremo che nelle nazioni di vecchia civiltà regionale come l'Italia, ciascuno di noi porta nella educazione i difetti della sua gente, difetti che bisogna ad ogni costo correggere se si vuole fare almeno il primo passo verso una pronunzia gradevole.

Il piemontese che non sa pronunciare la *z*, il lombardo che allarga le desinenze avverbiali e inverte a piacere le *e* strette in larghe, il veneto e il ligure che parlano cantilenando in diverse maniere, l'emiliano dalla pronunzia sciatta e sbracalata, il toscano che aspira come in preda a continui accessi di soffocazione, il napoletano e l'abruzzese dalla parlata leziosa, il siciliano che schiaccia le *s* tra lingua e palato, costituiscono altrettante varietà di cattivo parlare, di cui conviene liberarsi al più presto.

Non potendo certo dar qui un corso di retta pronunzia suggeriamo lo studio accurato della bellissima operetta: *Ortografia e Ortografia italiana moderna* di G. Malagodi (Editore Hoepli - Milano).

In secondo luogo non consiglieremo mai abbastanza di accorrere là dove si può più facilmente trovare delle occasioni da imparare a parlar bene: recandosi ad ascoltare attori in voga, oratori profani o sacri. Non si dovrà da costoro apprendere l'enfasi ad essi indispensabile perchè il loro discorso « passi la ribalta », come dicono i francesi, cioè abbia effetto su un vasto uditorio. Questo non è il nostro scopo. Voi dovete invece ascoltare come essi sappiano con arte consumata modulare la voce secondo gli affetti che intendono esprimere. Dovete entro di voi ripetere per ricordarvi come un dato attore sappia esprimere i suoi sentimenti col variare l'intonazione della voce. A tale scopo più vi gioverà riudire una stessa commedia recitata da uno o da vari attori eminenti, piuttosto che udire commedie sempre diverse.

Naturalmente, nelle grandi città, esistono scuole speciali di dizione e recitazione che voi potete frequentare con profitto. Non vi consiglieremo però mai di imbrancarvi in compagnie di filodrammatici da strapazzo dove più presto perdereste il dono dell'ingenuità per assumere un ridicolo tono declamatorio.

In casa vostra esercitatevi a leggere ad alta voce soprattutto prose dialogate e brani di commedie, imaginandovi di trovarvi di volta in volta dinanzi all'interlocutore ⁽¹⁾.

Vi sono due regole fondamentali per imparare a parlare se non con grazia, almeno non sgraziatamente. Esse sono:

1° *Non elevate mai il tono della voce oltre le vostre possibilità toniche.* Soprattutto, non incominciate mai a parlare con tono troppo alto. Altrimenti, vi succederà di non poter più proseguire su questo tono, con scapito dell'espressione e anche

(1) In Italia mancano libri autodidattici per imparare a leggere e recitare con sentimento. Molti anni fa venne pubblicato a Milano un libro di tal genere, d'un certo avv. Franceschi (*L'Arte della parola*). Il libro è esauritissimo da gran tempo. Chi ne rinvenisse copia nelle biblioteche o su qualche muricciolo, ne approfitti, giacchè si tratta di opera veramente ben fatta e pregevole.

della serietà. Ricordatevi quanto abbiamo detto parlando dell'« attacco ».

2° *Ascoltatevi parlare.* Con questo precetto intendiamo dire che prima ancora di aprir bocca dovete già avere intero e limpido in capo il pensiero che volete esprimere. Ciò vi aiuterà a trovare subito l'intonazione giusta.

Molti parlano male, sgraziatamente, perchè non se ne accorgono, perchè si limitano a dire quanto vogliono dire senza riflettere al come. Ora tra lo stesso pensiero espresso con voce giusta o con voce falsa, vi è la differenza di un *Notturmo* di Chopin suonato su uno Steinway o un Pleyel, o su un pianofortino da trattoria suburbana.

Non è molto più difficile parlar bene che parlar male. Tutto sta a pensarci prima. Volete esprimere un pensiero energico? Adoperate un'intonazione energica. Volete esprimere un pensiero patetico? Adoperate una voce commossa. Volete esprimere una frase comune? Adoperate una voce piana.

E — soprattutto — siate naturali, siate voi. Nulla di più ridicolo — anche oratoriamente — del *poseur*, di colui che per dire: *dammi un cerino o chiudi la porta*, adopera un tono da Amleto o da Signora delle Camelie.

Molti parlano con voce monotona. L'eloquio che esce loro di bocca sembra il borbottio di una pentola coperchiata che bolle. Essi non conoscono nè pause tra i vari periodi, nè diversità fra i membri di una stessa frase. Per costoro l'aggettivo vale il sostantivo e questo l'avverbio o l'articolo.

Esercitatevi col sussidio di un qualunque testo di scuola a distinguere nel periodo la proposizione principale e le accessorie, e in ogni frase ciò che costituisce il senso su cui la frase è impostata.

Prendete una frase qualsiasi: « Fu il conte a salutarmi per il primo ».

Questa frasetta si può enunciare con variate espressioni, secondo il significato che le si vuol dare.

(Chi fu a salutarvi pel primo?)

Fu il conte (e non il marchese, o il duca, o la serva).

E voi pronuncierete allora:

« Fu il *conte* a salutarmi pel primo ».

Che fece per primo il conte?

Fu il primo a salutarmi (e non baciarmi o bastonarmi).

E voi pronuncierete:

« Fu il conte a *salutarmi* pel primo ».

Il conte fu il primo, o il secondo, o l'ultimo a salutarvi?

Fu il primo.

E voi direte:

« Fu il conte a salutarmi *pel primo* ».

Questo tanto per intenderci. Il resto farete da voi.

In conclusione, esprimersi con sentimento giusto è affare d'intelligenza.

Nessuna regola vale per chi non sa dare un ordine gerarchico ai suoi pensieri e ai suoi sentimenti. E' dal profondo del vostro *io*, delle vostre necessità, dalle circostanze, dall'interlocutore, che dovete dedurre l'intonazione necessaria a dare al vostro discorso tutta l'efficacia di cui è capace.

E per ultima regola, ricordatevi che non parla bene chi parla molto o tanto peggio chi parla sempre.

Prima di parlare, riflettete a quello che volete dire e se vale la pena di dirlo; poi al modo con cui lo direte.

Concludendo, l'educazione della voce, in ciò che ha di spirituale, non è che una branca dell'educazione generale. Più sarete persone educate e civili e più facile vi riuscirà parlare con sentimento (').

— FINE —

(1) Vedere per maggiori particolari il vol. 39: *L'Arte della conversazione* (L. 3,50).

34

L'ISTITUTO HERMES

NON È UNA PROFUMERIA CHE VENDE ALLA
RINFUSA PRODOTTI DI QUALUNQUE SPECIE.

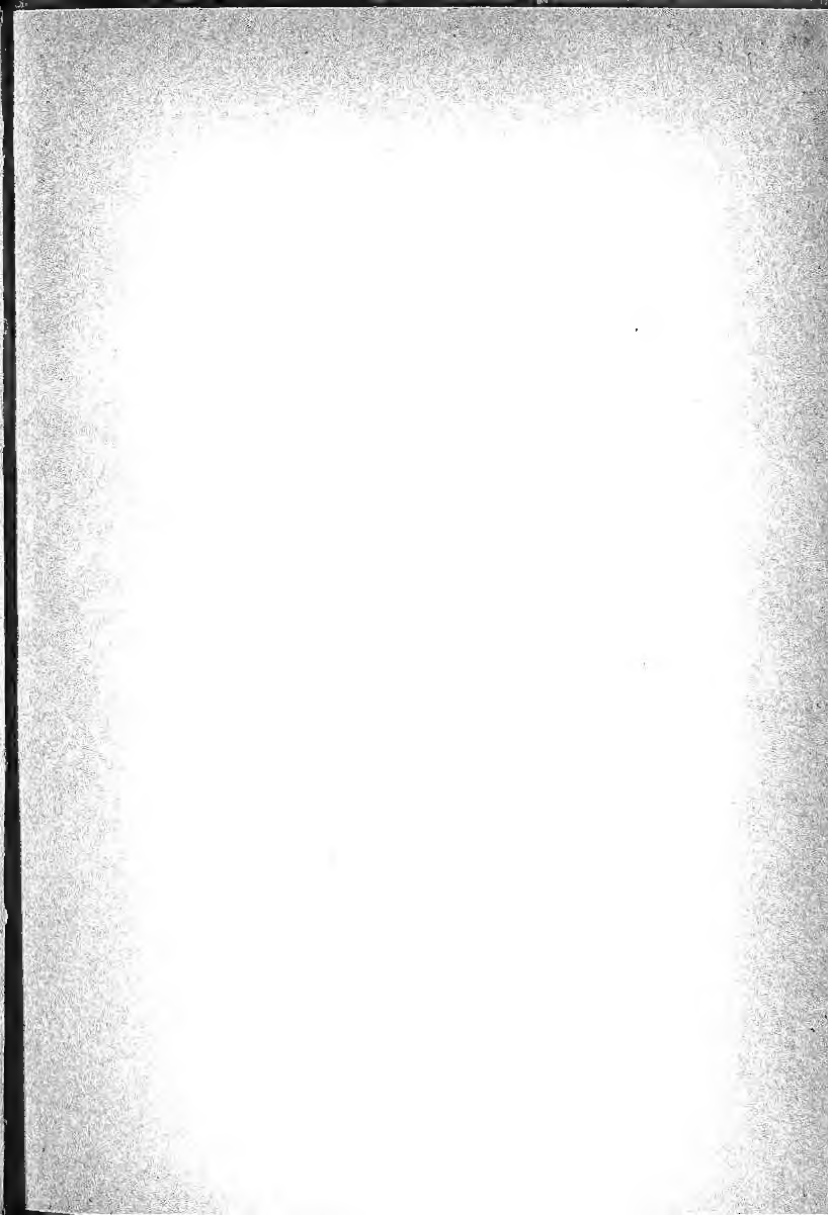
NOI VENDIAMO SOLAMENTE DEI RIMEDI
SCELTI DA NOI O DAL CLIENTE SECONDO
LE SUE NECESSITÀ :: :: :: :: ::

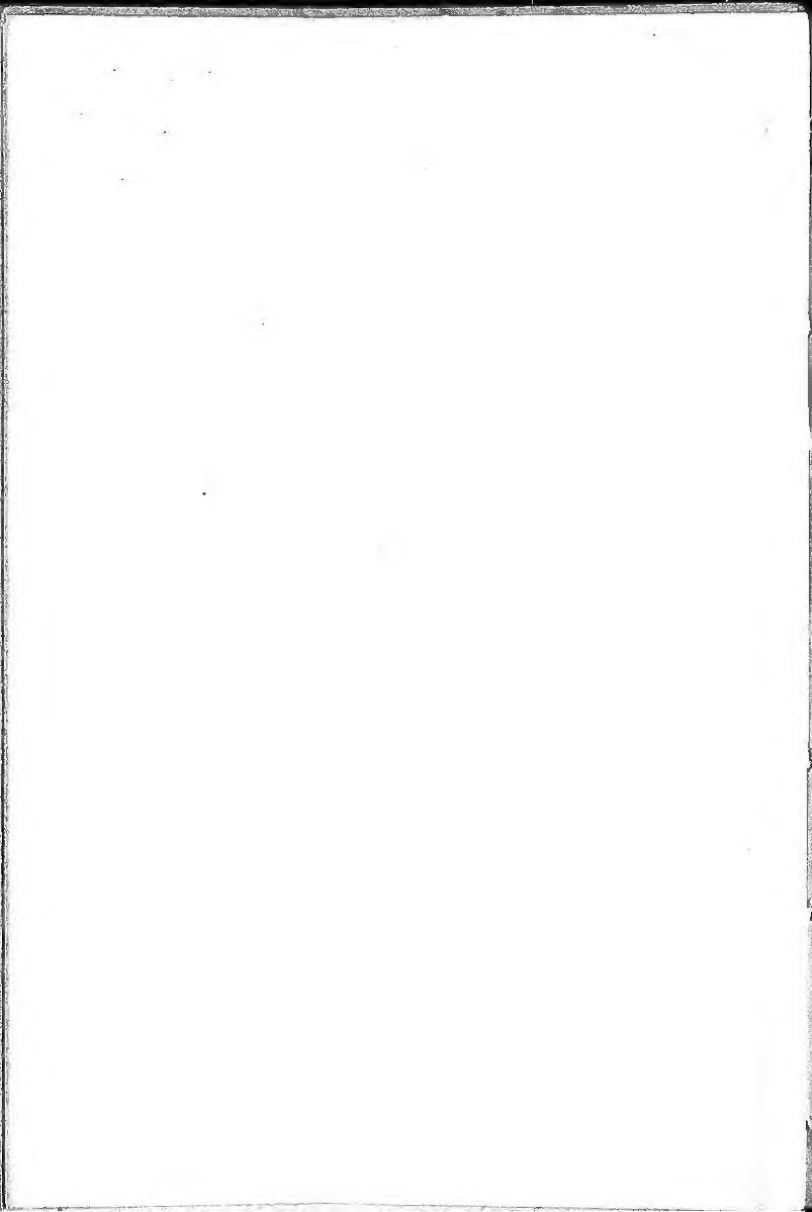
NOI PARTIAMO DAL PRINCIPIO CHE NESSUN
RIMEDIO È UTILE UGUALMENTE A DUE PER-
SONE DIVERSE E CHE PERCIÒ PER CURARSI
BISOGNA *CONOSCERE SE STESSI* :: ::

ECCO PERCHÈ IL NOSTRO CATALOGO NON
È UN CENTONE DI ARTICOLI DI BELLEZZA,
MA UNA VERA GUIDA ISTRUTTIVA :: ::

ECCO PERCHÈ NELLA NOSTRA **BIBLIOTECA**
NOI TENDIAMO A FARE OPERA DI PROPAGANDA DELLA SANA CULTURA ESTETICA
E MORALE, NELLA CONVINZIONE CHE
L'INDIVIDUO È UN TUTTO
E CHE IN NATURA ANCHE L'INTELLIGENZA
E LA BONTÀ SI RIFLETTONO
SULLA BELLEZZA.

Ricordate l'**ISTITUTO HERMES** ai vostri Amici
e farete opera utile anche a Voi







COLL.9.414.30



C F 1 5 6 5 9 3 5

BNC.-FIRENZE

46. **GINNASTICA DELLA SPINA DORSALE E DEI NERVI** (Cura della nevralgia, della debolezza fisica e psichica). L. 5,—.
47. **L'ARTE D'ESSER FELICE** (Questo libro è fatto di regole chiare, pratiche, alla portata di chiunque), L. 3,50.
48. **LA GINNASTICA DEI VISCERI** (Come irrobustire mediante esercizi ginnastici i polmoni, il cuore, il fegato, lo stomaco, l'intestino, i reni, gli organi genito-urinari). L. 5,—.
49. **L'AMORE SENZA FRECCIA** (*Malattie sessuali: cura e prevenzione - Neomalthusianismo: Limitazione volontaria della prole - Sterilità femminile: Cause e cura - Libitogenia o mezzo per avere figli maschi o femmine a volontà - Eugenetica o arte di avere figli belli* - 2ª edizione). L. 10,—.
50. **L'EDUCAZIONE DEL CORAGGIO** (Questo metodo insegna il modo di diventare coraggiosi, di diventare uomini). L. 3,50.
51. **LA GINNASTICA DEI SENSI** (Introduzione a ogni perfezionamento intellettuale), L. 5,—.
52. **SARÒ MAMMA!** (Igiene e consigli prima, durante e dopo il parto). L. 5,—.
53. **LA GINNASTICA DEI POLTRONI**. (Esercizi di ginnastica in letto o seduti sulla propria poltrona) L. 5,—.
54. **L'ARTE DI ARRICCHIRE**. (Come dal nulla si può giungere alla ricchezza. Metodi americani, semplici e provati) L. 3,50.
55. **IL SEGRETO DEL SUCCESSO**. (Metodi moderni di perfezionamento personale) L. 5,—.
56. **IL MAGNETISMO PERSONALE**. (L'arte di acquistare il dominio su se stessi, l'influenza e il fascino sugli altri). L. 5,—.
57. **L'IPNOTISMO PRATICO** (Corso Superiore) L. 5,—.
58. **LA MEDICINA NATURISTA** (Medicina senza medicine) I. - Le leggi fondamentali L. 5,—.

In preparazione

- N. 55. **L'EDUCAZIONE DELLA FANTASIA**. (Come si sviluppa la immaginativa, base di successo nelle arti, negli affari e nella vita). L. ...

Seguiranno in breve i metodi seguenti:

- N. 56. La frigidità sessuale femminile ed i suoi rimedi. ...
- » 58. Psicologia dell'Amore. ...
- » 59. L'Arte di parlare in pubblico. ...
- » 60. Lo Spiritismo pratico. ...
- » 61. Meccanica letteraria. ...
- » 62. La magia pratica. ...
- » 63. Mnemotecnica. (La memoria artificiale ed i suoi miracoli). ...
- » 64. Emie - Emorroidi - Varici - Varicoceli. ...
- » 65. L'Educazione dei sentimenti. ...
- » 66. Il mio bambino! ...
- » 70. La Medicina Naturista - 2ª. L'Alimentazione Naturista. L. 5. ...